

INGREDIENCIE

4 PORCIÁCH

30 MIN

JEDNODUCHÝ

1 balenie Garden Gourmet Veggie guličky

200 g perlového kuskusu

2 červené a 1 zelená paprika

1 veľká cibuľa

1 strúčik cesnaku

700 ml zeleninového vývaru

2 plechovky nakrájaných paradajok (každá asi 400 gramov)

kvapka (vegánskej) smotany

2 ČL údenej papriky

malý zväzok petržlenovej vňate (na ozdobu)

olej na vyprážanie

Milujeme slovenskú kuchyňu! Tradičné jedlá našich babičiek ale neváhame upravovať do modernejšej a ľahšej podoby. S využitím našich veggie guličiek si tak ľahko môžete pripraviť alternatívu k mäsovým pokrmom. Tento potešujúci guláš s kuskusom vyrobený z vegetariánskych Garden Gourmet guličiek je naozaj rýchly a jednoduchý. Uvariť ho zvládne aj úplný začiatokník a na prípravu budete potrebovať iba jednu panvicu a zopár ingrediencií! Výborná chuť našich vegetariánskych guličiek sa do guláša skvele hodí a pochutnajú si na ňom aj milovníci tradičnej verzie tohto pokrmu. Máte pripravené všetky suroviny? Ideme na to!

PRÍPRAVA

1. KROK - OPÉKAJTE CIBUĽU A PAPIKIU

Najskôr si pripravte potrebné ingrediencie. Cibuľu nakrájajte na pol krúžky a nakrájajte nadrobno aj cesnak. Papriku pokrájajte na pásiky. Všetko opekáme dokopy v hrnci asi 10 minút na hojnom množstve oleja, posypeme mletou paprikou a ešte pár minút dusíme, kým všetky suroviny nebudú jemne mäkké. Zelenina by mala pustiť šťavu a zmäknúť, čo spôsobí, že všetky sa všetky komponenty chuťovo spoja.

2. KROK - UVARTE KUSKUS

Pridáme kuskus a vývar a privedieme do varu. Necháme dusiť asi 8 minút, kým sa kuskus akurát neuvarí.

3. KROK - OHREJTE GULIČKY

Zmiešajte guličky a pridajte obidve plechovky na kocky nakrájaných paradajok. Privedte do varu a nechajte variť asi 5 minút, kým sa guličky úplne nerozpália.

4. KROK - PREMIEŠAJTE, OZDOBTE A PODÁVAJTE!

Dochutíme (ak treba) soľou a korením. Do gulášu vmiešame štipku smotany, ktorá jeho chuť zjemní a dodá mu požadovanú konzistenciu. Na záver posypeme nahrubo nasekanou petržlenovou vňaťou. Takto vizuálne pekne pripravený vegetariánsky guláš môžete servirovať. Bezmäsitý variant tohto obľúbeného jedla je veľmi ľahký a skvele sa hodí aj na sviatočný stôl. Zároveň ho ale pripravíte doslova za pár desiatok minút a nezašpiníte pri tom ani veľa riadu. Dúfame, že vám náš recept bude chutiť. Dobrú chuť!

Náš tip: V prípade, že nepatríte medzi veľkých milovníkov kuskusu, dá sa táto príloha nahradiť chlebom, plackami, zemiakmi, cestovínami alebo typickou slovenskou knedľou. Výber je len na vás.

CHECK OUT MORE RECIPES AT
GARDENGOURMET.COM